

ORIGINAL ARTICLE

EDUKASI GIZI SEIMBANG IBU HAMIL MELALUI PEMBERIAN MENU SEIMBANG DI DESA JULU'PAMAI KECAMATAN PALLANGGA KABUPATEN GOWA

Suharti Buhari ^{a*}, Dian Maharani Haruna ^a

^a Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

*Corresponding Author: suhartibuhari@gmail.com



ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (July 21th, 2025)

Revised (July 25th, 2025)

Accepted (August 20th, 2025)

Keywords

Education; Pregnant Women;
Balanced Nutrition

ABSTRACT

Fulfilling the nutritional needs of pregnant women is paramount during pregnancy. By obtaining balanced and good nutrition, pregnant women can reduce health risks to the fetus, one of which is an effort to prevent stunting in infants and toddlers. The problem of inadequate intake among pregnant women in Julu'pamai Village, Pallangga District, Gowa Regency requires appropriate intervention to prevent nutritional problems in pregnant women and toddlers. The purpose of this community service activity is to improve the knowledge and skills of pregnant women in providing and consuming a balanced diet. The methods used include counseling, education, and creating balanced menus for pregnant women. The number of pregnant women has reached the target (20 people). The results of the community service activity show that after being provided with education, there was a 100% increase in knowledge of mothers. There was an average increase in knowledge score of 1.6 between before and after being provided with education. Based on the mothers' skills in preparing a balanced menu at home, it also shows that 100% of pregnant women have been able to practice it at home. However, the behavior of eating a balanced menu has not been implemented by all pregnant women. Pregnant women still rarely consume sources of vegetable protein and fruit.

Jurnal Abdimas jatibara is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan RS Dr. Seotomo (STIKES YRSD Seotomo).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JAJ>

E-mail: jurnalabdimas@stikes-yrsds.ac.id

PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh Kemenkes RI. Berdasarkan hasil Riskesdas 2021 prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai angka 30.8% ¹. Pada tahun 2024 Indonesia menargetkan angka stunting menjadi 14%. Karena itu berbagai upaya dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Strategi nasional Percepatan Penurunan Stunting yang tertuang dalam Peraturan Presiden RI Nomor 72 tahun 2021 salah satunya bertujuan untuk menurunkan prevalensi stunting dan menjamin pemenuhan asupan gizi pada kelompok sasaran. Salah satu target indikator utama dalam intervensi spesifik penurunan stunting adalah penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil, remaja putri dan balita. Ibu hamil dengan konsumsi asupan gizi yang rendah dan mengalami penyakit infeksi akan melahirkan bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR), dan/atau panjang badan bayi di bawah standar ².

Kesehatan ibu hamil berperan penting dalam kesehatan bayi yang dikandungnya. Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita anemia. Penelitian Kusumawati menunjukkan stunting cenderung terjadi pada ibu yang mempunyai pengetahuan kurang ⁴. Kesadaran ibu akan membentuk pola atau perilaku kesehatan terutama dalam pencegahan stunting seperti

dalam pemenuhan gizi mulai dari ibu hamil, gizi anak, menjaga lingkungan dan sanitasi rumah yang baik, dan perilaku hidup bersih dan sehat³. Penelitian Ilmiani menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi pada ibu hamil terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung dengan nilai $p= 0,003$ ⁷. Karena itu upaya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait dengan menu seimbang sangat diperlukan sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan merubah perilaku ibu hamil terkait pola makan yang seimbang.

Pemberian edukasi gizi yang dilakukan ahli gizi dengan pendekatan yang baik maka dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang kemudian diikuti dengan perubahan praktik⁶. Penelitian menunjukkan pemberian edukasi gizi melalui kelas ibu hamil memberikan pengaruh yang bermakna kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan stunting ($p\text{-value} < 0.05$)⁸. Berdasarkan hasil pengumpulan data pada ibu hamil di wilayah RW 06 Kelurahan LubangBuaya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki asupan energi, asupan protein, lemak dan karbohidrat yang kurang dari 80% AKG. Padahal sebagian besar ibu hamil tersebut berasal dari keluarga yang tahan pangan. Karena itu upaya peningkatan asupan makan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi terhadap ibu hamil melalui praktik langsung pemberian dan pembuatan menu seimbang untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.

METODE

Pelaksanaan kegiatan edukasi ibu hamil dilakukan melalui metode on the spot. Edukasi menu seimbang berupa kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil dilakukan dengan metode luring, sehingga dapat berinteraksi dengan lebih dekat dengan ibu hamil. Di awal kegiatan dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil terkait gizi dan setelah dilakukan penyuluhan dilakukan post test untuk mengetahui pemahaman ibu hamil terkait materi gizi seimbang. Peningkatan keterampilan ibu dalam menyusun menu seimbang dilakukan dengan memberikan contoh menu seimbang ibu hamil dan ibu hamil mempraktikkan penyusunan menu seimbang di rumah untuk selanjutnya dilaksanakan lomba kreasi menu seimbang antar ibu hamil.

Berikut adalah utama PKM yang telah dilaksanakan :

1. Memberikan edukasi melalui penyuluhan dan konseling pada ibu hamil terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk ibu hamil
2. Pemberian contoh menu seimbang untuk ibu hamil
3. Praktik pembuatan menu seimbang di masing-masing rumah ibu hamil :
 - a. Ibu hamil diberikan bahan makanan untuk praktik di rumah masing-masing
 - b. Lomba penyusunan menu seimbang ibu hamil sebagai evaluasi keterampilan ibu dalam menyusun menu seimbang di rumah
 - c. Ibu hamil mengkonsumsi menu yang telah dibuat

Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini akan dilakukan beberapa kegiatan yaitu :

- a. Pendataan ibu hamil di wilayah mitra
- b. Menyiapkan materi
- c. Menyediakan menu seimbang untuk ibu hamil

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan yaitu :

- a. *Pre test dan post test*
- b. Penyuluhan menu seimbang untuk ibu hamil
- c. Konseling gizi untuk ibu hamil
- d. Pemberian contoh susunan hidangan dengan prinsip menu seimbang kepada ibu hamil
- e. Praktik menu seimbang ibu hamil di rumah
- f. Lomba menu seimbang bagi ibu hamil hasil praktik di rumah

3. Tahap Evaluasi

Keberhasilan dari kegiatan PKM ini adalah dengan melihat hasil evaluasi yang dilakukan dengan menilai :

- a. Peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait menu seimbang
- b. Hasil praktik menu seimbang di rumah (lomba menu seimbang)
- c. Peningkatan asupan ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM dengan tema “Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil Melalui Pemberian Menu Seimbang” Kegiatan edukasi dilakukan secara luring, dan untuk kegiatan lomba Menyusun menu seimbang. Peserta diikuti oleh 21 ibu hamil, sesuai dengan target yang telah ditetapkan di awal kegiatan. Antusias para peserta sangat baik dibuktikan hampir semua ibu hamil (20 orang) mengikuti lomba yang diadakan yaitu Menyusun menu seimbang untuk ibu hamil.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan PKM ini, yaitu :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait menu seimbang untuk ibu hamil
2. Meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu seimbang
3. Menerapkan Pola makan ibu hamil sesuai dengan prinsip menu seimbang, telah menunjukkan hasil yang cukup baik sesuai dengan yang diharapkan. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan PKM berupa edukasi dan pelaksanaan lomba menyusun menu seimbang untuk ibu hamil.

Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Hamil

Teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang⁵. Pada kegiatan ini ibu hamil diberikan edukasi berupa materi terkait menu seimbang dan untuk menambah pemahaman ibu hamil, juga diberikan contoh langsung menu seimbang yang sebaiknya dikonsumsi oleh ibu hamil. Ibu hamil akan lebih mudah memahami Ketika melihat langsung contoh menu sesuai dengan teori pada saat diberikan penyuluhan. Diskusi dan tanya jawab dilakukan pula untuk mengevaluasi terkait materi penyuluhan dan memberi peluang untuk ibu hamil menyampaikan hak yang dirasa belum dipahami sepenuhnya.

Sebagai evaluasi terkait pengetahuan ibu hamil, pada PKM ini juga dilakukan *pre test dan post test* sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebesar 1.6 setelah dilakukan edukasi berupa penyuluhan dan pemberian contoh menu seimbang untuk ibu hamil. Sebelum diberikan edukasi rata-rata skor pengetahuan ibu hamil adalah 8.1, meningkat menjadi 9.7 setelah diberikan edukasi. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Distribusi skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

No Responden	Skor Sebelum Edukasi	Skor Setelah Edukasi
Responden 1	8	10
Responden 2	10	10
Responden 3	6	9
Responden 4	10	10
Responden 5	9	10
Responden 6	9	10
Responden 7	6	10
Responden 8	9	8
Responden 9	9	10
Responden 10	8	10
Responden 11	8	10
Responden 12	9	10
Responden 13	9	10
Responden 14	9	10
Responden 15	8	10
Responden 16	8	8
Responden 17	6	10
Responden 18	10	10
Responden 19	8	10
Responden 20	4	6
Responden 21	7	9

Keterampilan ibu Hamil dalam Menyusun Menu Seimbang

Pengetahuan mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menentukan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berpengaruh terhadap asupan gizi seseorang. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang semakin baik dalam memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang mereka konsumsi (Sayogo, 2006). Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penilaian keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu seimbang dilakukan melalui lomba yang diadakan untuk ibu hamil. Sebanyak 20 ibu hamil ikut sebagai peserta lomba. Seluruh peserta menunjukkan telah mampu menyusun menu seimbang dengan baik. Hal tersebut terlihat dari semua menu yang disajikan telah mengandung semua zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Komposisi menu telah menggambarkan menu seimbang yang terdiri dari sumber makanan pokok, protein hewani, protein nabati, buah dan sayur.

Pola Makan Ibu Hamil

Pola makan ibu hamil diidentifikasi dengan melakukan wawancara terkait frekuensi makan dan komposisi bahan makanan atau zat gizi dalam satu hidangan. Perubahan pola makan diamati dengan melakukan recall pola makan sebelum dan sesudah intervensi yang dilakukan pada 10 ibu hamil. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa ibu hamil sudah teratur makan sebanyak 3 kali sehari dengan konsumsi snack 2-3 kali/hari. Namun dilihat dari komposisi bahan makanan dalam satu kali hidangan terlihat masih belum beragam. Secara keseluruhan ibu hamil rata-rata kurang dalam mengkonsumsi sumber protein nabati dan buah-buahan. Buah-buahan rata-rata hanya dikonsumsi hanya 1-2 kali perhari. Walaupun demikian setelah 1 minggu intervensi terlihat perubahan pada komposisi makan pagi. Sebelum intervensi sebanyak 90% responden hanya mengkonsumsi 2 jenis bahan makanan. Bahan makanan yang dikonsumsi rata-rata adalah sumber karbohidrat dan protein hewani. Setelah intervensi terlihat hanya 40% yang mengkonsumsi 2 jenis bahan makanan pada saat sarapan, dan 60% ibu hamil telah mengkonsumsi 3-4 jenis bahan makanan dalam hidangan makan paginya. Pada saat makan pagi ibu hamil telah berupaya untuk melengkapi menu dengan penambahan sayur dan protein nabati. Sedangkan untuk makan siang dan malam belum terlihat perubahan yang

signifikan, ibu hamil masih mengkonsumsi 3-4 jenis bahan makanan dalam setiap kali makan siang/malem. Buah-buahan terlihat sangat jarang dikonsumsi pada saat waktu makan utama. Sebagian besar ibu hamil mengkonsumsi buah 1-2 kali/hari pada saat makan selingan.

Hasil analisis pola makan ini menunjukkan bahwa perilaku ibu dalam menu seimbang masih perlu ditingkatkan kembali. Pengetahuan dan keterampilan ibu hamil yang meningkat setelah dilakukan intervensi belum mampu merubah perilaku ibu dalam mengkonsumsi menu seimbang. Banyak faktor yang menyebabkan kondisi tersebut diantaranya kemampuan daya beli pangan, waktu yang tersedia dalam menyajikan makanan atau tingkat kesukaan ataupun motivasi yang berbeda-beda pada setiap orang. Diperlukan upaya untuk memberikan pemahaman secara terus menerus agar ibu memahami bahan makanan bergizi yang diperlukan sejak dalam kehamilan untuk meningkatkan status gizi ibu dan anak kelak

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa Terjadi peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada ibu hamil yang terlihat dari adanya peningkatan skor pengetahuan ibu hamil adalah 8.1, meningkat menjadi 9.7 setelah diberikan edukasi, 100% ibu hamil telah memiliki keterampilan dalam menyusun menu seimbang hal ini terlihat dari seluruh ibu hamil telah mampu mempraktikkan menyusun menu seimbang dalam satu kali makan dan Perubahan pola makan baru terlihat pada susunan menu pada makan pagi, namun belum terlihat pada menu makan siang maupun makan malam. Sebagian besar ibu hamil masih jarang mengkonsumsi sumber protein nabati dan buah-buahan.

Saran

Makan menu seimbang perlu ditingkatkan pada ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin dalam kandungannya. Hal ini dapat dilakkan dengan secara terus menerus melakukan edukasi untuk memotivasi ibu agar menerapkan menu seimbang dan didukung dengan ketersediaan bahan makanan di keluarga. Upaya peningkatan ekonomi keluarga juga perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam akses pangan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. (2021). *Laporan Hasil RISKESDAS 2021*.
2. TNP2K, 2018, Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan Stunting.
3. Rahmawati Anita, Nurawati Thatit, Sari Liliani Permata. Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orangtua tentang Stunting pada Balita Jurnal Ners Dan Kebidanan 2019
4. Kusumawati Erna, Rahardjo Setiyowati, Sari Hesti Permata, Model Pengendalian Faktor Risiko Stunting pada Anak Bawah Tiga Tahun. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional 2015
5. Notoatmodjo, S. Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
6. Notoatmodjo, Soekidjo. Ilmu kesehatan masyarakat: Prinsip-prinsip Dasar. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2003.
7. Ilmiani Tasya Khalis, Anggraini Dian Isti, Hanriko Rizki. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung. Majority, Volume 9 Nomor 1, Juli 2020
8. Ekayanthi Wayan Dian, Suryani Pudji. Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 3, November 2019 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK> 312